



4月分 給食献立予定表



令和7年度

宇都宮市立上戸祭小学校

	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) しじつ (g) えんぶん (g)
		ち や に く に な る	か ら だ の ち ょ う し を と と の え る	ち か ら や ね つ の も と に な る	
8 (火)	★進級おめでとう★1年間給食の時間で「食べることの大切さ・マナー・楽しさ」などたくさん学んでいこう！ 				
	ハヤシライス	ぶたにく パター	たまねぎ にんじん トマト	こめ こむぎこ	697
	ゆでやさ		マッシュルーム パセリ タイム	あぶら ハヤシルウ	20.9
	しんきゅうおいおいゼリー	とうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ	ドレッシング	21.4
9 (水)	ごはん			さとう	2.4
	ごはん			こめ	
	モロのからあげ	モロ	しょうが	でんぶん あぶら	608
	しおこんぶあえ	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり		24.8
10 (木)	ひじきとだいのりのりに	だいず ひじき さつまあげ あぶらあげ	にんじん	さとう あぶら	18.2
	ごはん			こめ	1.8
	とりにくのつけこみやき	とりにく	ねぎ にんじん	ごま さとう	647
	おひたし		ほうれんそう もやし		24.3
11 (金)	よしのじる	とりにく なまあげ	にんじん だいこん こまつな	さといも でんぶん	21.9
	ミートソーススパゲティ	ぶたにく パター	にんじん たまねぎ にんにく	スパゲティ オリーブオイル	2.3
	ゆでやさ	わかめ	しょうが トマト グリーンピース		712
	セノビーゼリー	にゅう	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング	28.0
14 (月)	ツナトースト	ツナ	たまねぎ パセリ	パン ノンエッグマヨネーズ	21.2
	ゆでやさ		キャベツ にんじん ブロッコリー	ドレッシング	2.1
	ミートボールとやさのかれーに	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう あぶら でんぶん	662
	ごはん (わかめふりかけ)	わかめ のり		こめ さとう	25.6
15 (火)	ちくわのにしよくあげ	ちくわ たまご のり		ごま あぶら	28.6
	だいこんおろし		だいこん		2.6
	きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	あぶら さとう	650
	入学おめでとう★1年生は、はじめての給食です。よくかんで、食べましょう！ 				22.1
16 (水)	せきはん (ごましお)			もちごめ こめ ささげ ごま	18.2
	ぶたにくのみそつけやき	ぶたにく みそ	しょうが	さとう あぶら	2.1
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ		714
	こうはくすましじる	かまぼこ とうふ はんぺん	こまつな		28.7
	おいおいクレープ	とうにゅう	いちご	さとう	25.9
17 (木)	ごはん			こめ	2.5
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ でんぶん あぶら	
	ナムル		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま ごまあぶら	610
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	21.9
18 (金)	ごはん			こめ	17.7
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも ルウ	1.8
	ゆでやさ		トマト にんにく	あぶら	682
	ヨーグルト	ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく	ごまあぶら	21.8
21 (月)	こめこパン			こめこパン	19.6
	チョコレートクリーム	れんにゅう		さとう カカオ ココア	2.2
	ゆでやさ		キャベツ にんじん ブロッコリー	ドレッシング	
	とりにくとじゃがいものケチャップあえ	とりにく	レモン パセリ トマト	でんぶん じゃがいも あぶら	656
	アセロラゼリー		アセロラ	さとう	28.2

	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) しじつ (g) えんぶん (g)
			ち や に く に な る	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
22 (火)	ごはん				こめ	702
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	あぶら さとう	31.7
	いなかじる		とりにく みそ とうふ	かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	あぶら	22.6 1.9
23 (水)	セルフ にしょくどん	ごはん			こめ	683
		とりそばろ	とりにく	えだまめ たまねぎ しょうが	さとう あぶら	29.2
		たまごそばろ	たまご		さとう あぶら	19.7
	こんさいのすましじる			にんじん だいこん ごぼう こまつな	でんぶん	2.1
	レモンゼリー			レモン	さとう	
24 (木)	ごはん				こめ	640
	ハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ トマト	パンこ	23.1
	ゆでやさい			キャベツ にんじん こまつな	ドレッシング	20.9
	ようふうたまごスープ		ベーコン たまご	にんじん セロリ たまねぎ こまつな	じゃがいも でんぶん	2.2
25 (金)	ごはん				こめ	659
	しろみざかなフライ		ほき		パンこ こむぎこ でんぶん	27.5
	ゆでやさい			とうもろこし ブロッコリー もやし	ドレッシング	20.6
	なまあげとぶたにくのトウバンジャンいため		ぶたにく なまあげ	しょうが ねぎ にんじん にんにく	でんぶん あぶら さとう	1.6
28 (月)	あげぱん				パン ココア さとう あぶら	675
	ポークポトフ		ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	じゃがいも	23.9 25.5
	こんにゃくサラダ		かいそう	キャベツ とうもろこし	ドレッシング	2.4
30 (水) 	メキシカン トマトライス	ターメリックライス			こめ	692
		メキシカントマト	とりにく バター	うつのみやのトマト マッシュルーム たまねぎ グリーンピース とうもろこし にんじん		21.3
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ こまつな	でんぶん	22.9 2.2
	ストロベリーカスターダルト		たまご にゅう	いちご	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal，たんぱく質26.0g，脂質18.0g，塩分2.0g

4月平均

- ◆ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。
- ◆ 牛乳（栃木県産）は、毎日出るため献立表への記載を省略しております。
- ◆ 3月3日に、放射性物質検査（ねぎ・下野市産）を実施しました。
結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに基準値未満でした。

給食回数	16回
米飯給食	12回
米粉パン	1回
宇都宮市産小麦パン	2回

668
25.1
21.5
2.1



生涯を通して学んで欲しい12個の食育



進級・進学おめでとうございます。左の図は、食育の推進や啓発のため農林水産省が作成したこのピクトグラムです。「食べる力」は心身の健康を維持し、食べ物や作人への感謝の心を育て、食べる事の楽しさや日本の食文化を次世代に伝えていくという、生涯の「食」において欠かせない力です。そして、この食べる力は、「生きる力」でもあると言われています。

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の味が多かったり少なかつたりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人分の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。

